# MENU' AUTUNNO/INVERNO 2026-2027 - NIDI
# DIETA NO CARNE NO PESCE

| PRIMA SETTIMANA | |
|---|---|
| | **Menù** |
| **Lunedì** | Mezze penne all'olio e grana padano<br>Asiago<br>Carote al vapore con olio e rosmarino<br>Pane/Pane integrale<br>Frutta |
| **Martedì** | Passato di verdure con orzo<br>Spezzatino di soia al pomodoro<br>Fagiolini al vapore<br>Pane/Pane integrale<br>Frutta |
| **Mercoledì** | Riso al pomodoro<br>Polpette di ricotta<br>Finocchi all'olio<br>Pane/Pane integrale<br>Frutta |
| **Giovedì** | Crema di zucca con riso<br>Stick di tofu gratinato<br>Broccoli al vapore<br>Pane/Pane integrale<br>Frutta |
| **Venerdì** | Pipette al ragù di lenticchie<br>Hamburger vegano<br>Spinaci all'olio<br>Pane/Pane integrale<br>Frutta |

| SECONDA SETTIMANA | |
|---|---|
| | **Menù** |
| **Lunedì** | Risotto alla zucca<br>Lenticchie, carote e rosmarino stufati<br>Fagiolini al vapore<br>Pane/Pane integrale<br>Frutta |
| **Martedì** | Ditalini al pomodoro<br>Ricotta<br>Spinaci all'olio<br>Pane/Pane integrale<br>Frutta |
| **Mercoledì** | Pasta zafferano<br>Polpette di verdure<br>Finocchi trifolati<br>Pane/Pane integrale<br>Frutta |
| **Giovedì** | Risotto con barbabietola e crescenza<br>Tortino di verdure<br>Carote al vapore olio e rosmarino<br>Pane/Pane integrale<br>Frutta |
| **Venerdì** | Passato di verdura con farro<br>Polpette di cannellini vegane<br>Purè di zucca<br>Pane/Pane integrale<br>Frutta |

| TERZA SETTIMANA | |
|---|---|
| | **Menù** |
| **Lunedì** | Risotto alla parmigiana<br>Tofu saltato con verdure<br>Carote al vapore con olio e rosmarino<br>Pane/Pane integrale<br>Frutta |
| **Martedì** | Crema di ceci con orzo<br>Purea di piselli stufati<br>Erbette all'olio<br>Pane/Pane integrale<br>Frutta |
| **Mercoledì** | Ditalini al ragù di verdure<br>Polpette di patate e formaggio<br>Cavolfiore al vapore<br>Pane/Pane integrale<br>Frutta |
| **Giovedì** | Riso al pomodoro<br>Frittata arcobaleno<br>Fagiolini al vapore<br>Pane/Pane integrale<br>Frutta |
| **Venerdì** | Pipette all'olio e grana padano<br>Spezzatino di soia con verdure<br>Finocchi all'olio<br>Pane/Pane integrale<br>Frutta |

| QUARTA SETTIMANA | |
|---|---|
| | **Menù** |
| **Lunedì** | Risotto allo zafferano<br>Purea di piselli stufati<br>Spinaci all'olio<br>Pane/Pane integrale<br>Frutta |
| **Martedì** | Mezze penne all'olio e grana padano<br>Gateau di patate<br>Fagiolini al vapore<br>Pane/Pane integrale<br>Frutta |
| **Mercoledì** | Ditalini al ragù di verdura<br>Lenticchie rosse stufate<br>Finocchi all'olio<br>Pane/Pane integrale<br>Frutta |
| **Giovedì** | Passato di verdure con cannellini e farro<br>Cotoletta vegetale<br>Pure' di patate<br>Pane/Pane integrale<br>Frutta |
| **Venerdì** | Riso all'olio e grana padano<br>Asiago<br>Carote al vapore olio e rosmarino<br>Pane/Pane integrale<br>Frutta |

Per la preparazione e il condimento dei piatti viene utilizzato sale fino/grosso di tipo iodato